

整体と鍼

リトリート新聞

2021年3月号

桜が芽吹く季節になってきましたね

寒さがそろそろ和らぎ、春の訪れを感じさせる陽気へと変わっていていますね。今年はコロナの影響もあってなかなか花見がしづらいですが、それでも花の咲く下に立ち、空を仰ぎ見れば白やピンクの花が青空のキャンバスに描かれているようで心が温まります。

ぜひ、みなさんも人気の少ない桜などをみかけたら、空を仰いでみてください。



前回に続いてご自宅などでできる簡単で、重要なトレーニングをご紹介します。



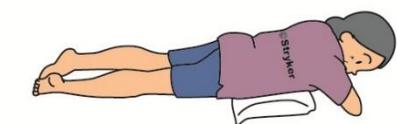
お尻(体幹)のトレーニング

鍛えたい側を上にして横向きで寝ます。

鍛えたい側の足をまっすぐ伸ばし、つま先が内向き、外向きにならないよう注意してゆっくり上げ下げしていきましょう。

回数は10回×3セットが目安となりますので頑張りましょう！

※腰を反らしたり体が大きく開かないように注意してください

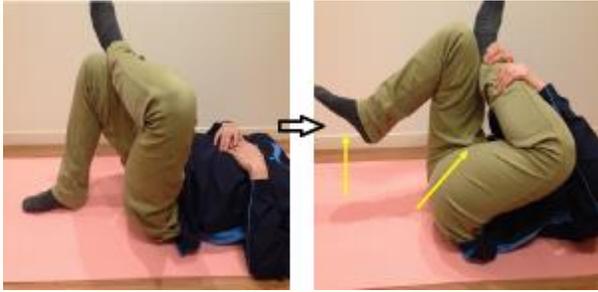


お尻(体幹その2)トレーニング

胸の下にクッションや枕をいれて、苦しくないようにします。

片足ずつ少し床から浮くくらいに足全体を持ち上げ、できれば4秒ほどキープします。

高く上げると腰に力が入ってしまいますので、お尻にぐっと力が入るくらいの高さで止めておきましょう。



大殿・中殿筋ストレッチ。
一通り運動が終わったらストレッチを行います。
仰向けに寝て、伸ばしたい側を上を組みます。組んだ足を自分のほうへ引っ張るか、支えの足を持ち上げて痛気持ちいいくらいのところでゆっくり深呼吸します。

お尻のトレーニングは以上です。お尻は歩いている時の安定、つまり転倒予防にとっても重要です。前回の太もも、今回のお尻をしっかり鍛えて体の土台をしっかりと鍛えなおして生活の質(QOL)をしっかりと確保しましょう。



無料体験受付中



誤嚥防止指導員

整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12
プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時~20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



一般社団法人
日本在宅マッサージリハビリテーション協会
JVMR Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation